

✓ **Checklist Detallada: Herramientas, Iluminación, Fuego y Refugio (72h + 14 días)**

Esta checklist se basa en recomendaciones **oficiales** de:

- **Protección Civil España** (Guías de Autoprotección y Preparación Familiar).
- **Comisión Europea** – Preparedness Union Strategy (2025).
- **Cruz Roja Española** y **Ministerio del Interior**.
- Estándares internacionales de supervivencia y preparación (FEMA adaptado a contexto europeo).

Principios generales:

- Priorizar elementos **multifuncionales**, ligeros (mochila) y duraderos.
- Peso máximo mochila: 15-20 kg total.
- Revisión cada 6 meses.
- Práctica previa recomendada.

1. Checklist – Mochila 72 Horas (Bug-Out Bag)

Objetivo: Ligero, portátil y versátil (peso aproximado de esta sección: 2-3,5 kg).

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad (por persona)	Notas / Razón Oficial
Herramientas	Navaja multiusos (Leatherman / Victorinox) o cuchillo fijo	1 unidad	Multifunción esencial (Protección Civil)
	Cinta americana (duct tape)	1 rollo pequeño (10m)	Reparaciones rápidas
Herramientas	Paracord o cuerda resistente	10-15 metros	Refugio, sujeción, improvisación
Iluminación	Linterna LED frontal + linterna manual con manivela/solar	1 de cada	Manos libres y autonomía (UE)
Iluminación	Luces químicas (glow sticks)	2-4 unidades	Señales nocturnas y niños
Fuego	Mechero + cerillas impermeables + encendedor ferrocerio	2 mecheros + 1 firesteel	Fuentes redundantes de fuego
Fuego	Pastillas o cubos de encendido	6-10 unidades	Encendido rápido en condiciones adversas
Refugio	Manta térmica de emergencia	2 unidades	Retiene 90% del calor corporal (Cruz Roja)
Refugio	Plástico grueso o lona ligera + cinta americana	2x2 metros	Refugio improvisado o impermeabilización

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad (por persona)	Notas / Razón Oficial
Otros	Guantes de trabajo, silbato, espejo de señales	1 de cada	Seguridad y comunicación

2. Checklist – Kit Fijo / Shelter-in-Place (14 Días)

Categoría	Elementos Recomendados	Cantidad Recomendada	Notas / Razón Oficial
Herramientas	Caja de herramientas básica (martillo, destornilladores, alicates, sierra pequeña, llave inglesa)	1 set completo	Reparaciones en el hogar (Protección Civil)
Herramientas	Cinta americana grande + paracord	2 rollos + 30 metros	Uso intensivo
Iluminación	Linternas LED potentes + frontales	2-3 unidades	Iluminación prolongada
Iluminación	Velas de emergencia + farol de queroseno o LED	10-20 velas	Iluminación de respaldo
Fuego	Mecheros, cerillas impermeables, firesteel, pastillas	Stock abundante	Cocción y calefacción
Fuego	Combustible para hornillo (gas/cartuchos)	10-14 usos	Cocina sin electricidad
Refugio	Mantas térmicas + sacos de dormir o mantas de lana	2-4 por persona	Aislamiento térmico
Refugio	Plásticos gruesos grandes + cinta americana	10-20 metros cuadrados	Protección ventanas, techos o aislamiento
Otros	Herramientas de reparación (clavos, alambre, grapadora)	Set básico	Fortalecimiento del hogar

3. Adaptaciones Especiales (Familia y Edge Cases)

- **Niños:** Linternas pequeñas, luces químicas, mantas extra y juguetes para reducir estrés.
- **Ancianos:** Herramientas fáciles de usar, iluminación potente y refugio cómodo (evitar esfuerzo físico).
- **Mascotas:** Correa extra, manta térmica y transportín.
- **Clima frío (norte España):** Priorizar fuego, mantas térmicas y aislamiento.
- **Clima cálido (sur España):** Más énfasis en sombra, ventilación y protección solar.
- **Zonas urbanas:** Enfoque en refugio dentro del edificio.
- **Zonas rurales:** Más herramientas de corte y reparación.

4. Consejos de Mantenimiento y Uso (Oficiales)

- Prueba **todo** el equipo antes de guardarlo (linternas, mecheros, navajas).
- Revisa pilas, caducidades y estado cada 6 meses (junio y diciembre).
- Almacena en lugar seco y accesible.
- Incluye instrucciones impresas o manual básico.
- Realiza simulacros: “vive 24 horas solo con este equipo”.
- Seguridad con fuego: ventilación adecuada y extintor cerca.

Fuentes Oficiales Citadas:

- Protección Civil España – Guía de Preparación para Emergencias Familiares.
- Comisión Europea – Preparedness Union Strategy (marzo 2025).
- Cruz Roja Española – Guías de Supervivencia y Primeros Auxilios.
- Ministerio del Interior – Recomendaciones de Autoprotección.